



Sport &  
Bewegung

# Inselwanderung

Von Herr Hummel

## Materialliste

Du benötigst:

- zwei Kreisel oder Balancierscheiben (oder etwas ähnliches, z.B. zwei Bücher)
- einen (Fuß-)Ball

## Anleitung

1. Barfuß in Schrittstellung auf 2 Kreiseln stehen.
2. Den hinteren Fuß heben, den Kreisel aufnehmen und vor den ersten Kreisel auf den Boden legen.
3. Den hinteren Fuß auf diesen Kreisel setzen, wieder in den Einbeinstand gehen, den ersten Kreisel aufnehmen usw.
4. Eine 3 Meter lange Strecke überwinden, ohne den Boden zu berühren.

**Vorbereitende Übung:** Mehrere Kreisel schrittweise überwinden: Dabei auf jedem Kreisel 10 Sekunden im Einbeinstand verharren.

1. Barfuß auf 2 etwas mehr als schulterbreit auseinanderstehenden Kreiseln stehen.
2. Einen Fußball mit beiden Händen hinter dem Kopf halten und langsam in die Kniebeuge gehen.
3. Den Ball durch Strecken der Arme (nicht der Beine!) nach oben führen und wieder absenken.
4. Langsame, rhythmische Bewegungsausführung, dabei stets das Gleichgewicht halten. 25 Wiederholungen 2 Durchgänge.

